



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Ohne das Innere hat das Äussere keinen Wert

Über die Möglichkeiten des Stillen Qi Gong

Von Peter Steiner

Normalerweise richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf das Sichtbare, und auch beim Qi Gong und Taiji ist das nicht anders, aber Ma Chuanxu, ein Meister des Baguazhang, das bei manchen ja als höchste der Kampfsportformen gilt, sagt: „Ohne Neigong sind alle Bagua-Techniken nichts wert und es macht keinen Sinn, sie zu üben. Aus diesem Grund bin ich nicht bereit, irgendwelche Techniken an Schüler zu unterrichten, die keine Inneren Fähigkeiten haben – es ist für sie und mich Zeitverschwendung.“

Schonungslose Worte, die aber sehr wesentlich sind, denn Innere Fertigkeiten sind die Basis für äusseren Erfolg. Absicht leitet Qi und Qi leitet Kraft (Yi Dai Qi Qi Dai Li). Das ist das Grundprinzip, und für diese Inneren Fertigkeiten ist das Dantian von entscheidender Bedeutung. Im Jing-Gong (Stilles Qi Gong, Neigong) richten wir deshalb viele Übungen auf das untere Dantian aus. Wir beginnen mit DanTian Zuo Gong (Kultivierung des Qi), praktizieren Xiao Zhou Tian (der Kleine Kreislauf) und stehen Zhan Zhuang (Stehen wie ein Baum) in verschiedenen Variationen (Basisposition oder beispielsweise auch die acht Formen des Bagua Zhan Zhuang).

Mit der Zeit wächst so ein Empfinden für Qi und für seine Wirkung aus dem Dantian, dem Zentrum aller Kraft. Man muss sich bewusst sein, dass Techniken allein

immer „leer“ sind, wenn sie nicht von Innerer Kraft erfüllt werden. Wer seine Kraft auf die richtige Weise benutzen will, kommt um Innere Übungen nicht herum. Ich glaube, dass Jing-Gong eine grosse Bedeutung hat und dass sich davon in kaum fassbaren Mass profitieren lässt. Und ich bin sicher, dass in unserer Zeit der äusseren Hektik ein Kultivieren und Stärken des Inneren von grosser Bedeutung sein können.

Es ist nachgewiesen, dass körperliche und mentale Kräfte durch das Praktizieren von Jing-Gong (und explizit durch Zhan Zhuang) deutlich gesteigert werden. Man erreicht unter anderem eine Harmonie des ganzen Körpers, so dass er zunehmend als Einheit agiert und entsprechend effektiver wird. Diese wahre Harmonie wird *He* genannt. Und Ma Chuanxu, der Meister des Baguazhang, erwähnt noch eine weitere interessante Sache: „Es ist nutzlos, hunderte von Techniken und Formen zu lernen. Wir sagen „Wenn eine gemeistert ist, werden alle verstanden“.

Auch das ist ein durchaus bedeutender Gedanke. Wir sind manchmal vielleicht zu sehr darauf erpicht, viele verschiedene Techniken zu lernen und wir haben manchmal zu wenig Geduld, diesen Übungen bis in die Tiefe nachzugehen. Das Wiederholen ist aber im Grunde das Entscheidende. Wir sehen Wiederholung eben meist als simple Repetition, aber das entspricht in keiner Weise der Wirklichkeit. Keine Wiederholung ist exakt dieselbe. Mit jeder Übung verfeinern wir das Begreifen. Auch wenn eine Übung einmal nicht gelingt, verfeinern wir, weil dieses Nichtgelingen erfüllt werden musste, damit es nachher umso besser gelingen kann.

Wiederholung birgt in sich eine grosse Qualität.

Nur durch Wiederholung können wir *Wuxing* (Erkenntnisfähigkeit) erreichen. Wir müssen intelligent üben. Wir müssen das erreichen, was wir im Zen „Jedes mal frisch“ nennen: Wir gehen jedes Mal frisch an die Übung heran, als wäre es unser erstes Mal. Jedes Mal, wenn wir Zazen (Zen-Meditation) sitzen, sitzen wir „zum ersten Mal dieses Zazen“. In diesem Zustand, wie in exakt diesem Moment, waren

wir noch nie, und in diesem Zustand gehen wir in unser frisches Zazen. Genauso verhält es sich beim Stillen Qi Gong. Wenn ich Zhan Zhuang stehe, stehe ich so wie es mir aufgrund dessen, was ich im Moment bin, möglich ist. Darin liegt all meine Erfahrung des vergangenen Übens, aber doch ist es jedes Mal anders.

Nur so kann sich das Innere entwickeln, die dann äussere Stärke zur Folge hat.

Im Stillen Qi Gong legen wir deshalb sehr viel Wert auf das Üben und Pflegen dieser Inneren Kraft. Manche der harten Jungs, die Kampfsport betreiben, belächeln das zwar, aber ihre Kraft ist in Wahrheit meist starr und verkrampft. Das ist nicht unser Bestreben. Wir sind für intelligente und geschmeidige Kraft. Wenn wir das Dantian einmal entwickelt haben und es zu nutzen verstehen, können wir daraus heraus viele Dinge einfacher und leichter entwickeln.

Unsere Inneren Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen, stellt unser ganzes Leben auf eine bessere Basis, wie wir mit der Zeit durch kontinuierliches Praktizieren lernen.

Denn wenn sich das Innere verändert, folgt das Äussere automatisch nach. Das ist eine der grossen Erfahrungen unseres Übens.

Wir sehen dann einfach, dass es klug ist, am richtigen Ort zu beginnen.

Die Zitate von Ma Chuanxu entstammen einem Interview, das Jarek Szymanski mit ihm geführt hat und welches von A.Graf und S. Eschenbach ins Deutsche übersetzt wurden (Taiji Qigong e.V.)